

时间缓缓前行，变老也是一种风景。

据媒体报道，从现在开始至未来十年间，我国将迎来史上最大“退休潮”，60后群体持续进入退休生活，以平均每年2000万人的速度退休。

人生向晚时怎么过？

连日来，蚌报融媒体记者走上街头、公园、体育场等地，发现大部分老年人在本该颐养天年的时候并没有闲下来，有些甚至比上班的年轻人更“卷”，继续发光发热，实现人生价值。一起来听听他们的故事和选择。



梅家新在南山公园带领学员练拳。 融媒体记者 刘晨 摄

传承非遗、蓝天“追梦”、参与社会志愿服务——

酷！他们的退休生活这样“卷”

□蚌报融媒体记者 周芳林 文/图

“不做点事情，人就真老了”

1月13日上午9时，南山公园，树木在阳光照耀下，金光闪烁、树影婆娑。南面的小广场上，梅家新正带着徒弟以及爱好武术的孩子们，认真练习着武术招式。

70岁的梅家新是蚌埠市非物质文化遗产代表性项目——南山内功拳的传承人。本着发扬传统武术文化的理念，退休后的梅家新一心扑在武术传承、授业上。梅家新笑着说：“不做点事情，人就真老了。”

南山内功拳是蚌埠南山文化的一个组成部分。南山公园是当地习武者的聚集地之一，考虑到大家的习武爱好高涨，每个周末上午，梅家新都会来到这里，向武术爱好者们传授拳法、招式，风雨无阻。

采访中，梅家新向记者展示了一段六合枪法。只见他手持长枪，动作铿锵有力，动作如行云流水，如百节蛇缠，无论是打拳，还是出枪，周身像拧绳一样，充满内在力量，尽显一派宗师风范。

“从5岁开始跟着梅爷爷学。”六年级的高柄南，曾获全省武术比赛一等奖。他说，很多像他一样爱好武术的孩子，一到周末就来练武，不仅强身健体，更磨炼了毅力。

“修身修德，无私奉献。只为把祖国宝贵的文化遗产保护，继承、发扬下去。”梅家新的高徒王计洋对老师无比钦佩。“作为一名德高望重的武术宗师，老师依然坚持一线从事教导工作，不忘初心，让南山内功拳得以生生不息、薪火相传。”



郭小平退休后“首飞”。 受访者供图

“退休后和老友们一起做点有意义的事，很满足”

“广受欢迎。他们到哪个社区，都会被群众围起来。”蚌埠市阳光科技志愿服务队队长游平说起队里的谢维江、芮纪刚、余长江等几位老伙计，难掩自豪之情。

退休前，他们是电子信息专业教师，退休后，利用自己所长，加入志愿服务队成了一名修理员，奔赴多个社

区之间，为群众义务修理家用电器。

“退休后，和老友们一起有事可做，能为社会再做点有意义的事，很满足。”谢维江说，年纪大了，都盼着有个好身体，能到处转转，给大家修修东西，一起说说笑笑，又是愉快的一天。

83岁的许永明是位社牛老大爷。在公园里结识了一大群朋友，老太太、老大爷们都争相邀请他做“戏搭子”。

许永明曾是文工团的一员，拉了六十多年的板胡。只要天气好，他总是骑着自行车穿行在公园里，自行车后座上，总是绑着他的“老伙计”——板胡。

“许老师，就等您来，咱们就开始啦！”54岁的王志娥和一众戏友们围着许永明，架好锣鼓，准备开唱。

王志娥说，退休后，她迷上了戏曲，在公园里结识了一群关系好的戏搭子。每天下午，都会唱两三个小时。“为家里忙里忙外一辈子，也应该为自己活一下了。”她说，现在自己精神状态特别好，年龄不是问题，只要心态年轻，永远都是18岁。



许永明(右一)和“戏搭子”们来上一曲。

“只要身体好，退休了也能飞”

二十几天前，郭小平退休了。

“推辞了好友们准备的庆生宴，我选择去‘飞行’。”郭小平说，这是他步入花甲之年最好的纪念。

“中国通用航空相关制度有了变化，只要身体好，退休了也能飞。”郭小平难掩激动之情。

郭小平曾是空军战斗机飞行员、海军队长。退休不久，他就收到了几家通航公司递来的“橄榄枝”。

他酷爱游泳和跳水，运动成为他一年365天的标配；爱好写作和绘画。退休当月，发表散文《村子上空

那根线》，以赞美中华民族勤劳、善良、坚韧的血脉传承。

退休后最大的愿望是什么？

“写作、绘画，运动、飞行。”他说，退休后更有时间了，要好好汲取西方油画和东方水墨各自优点，研究经典美学，提升审美维度，把传承与创新有机结合起来。争取有一个采光良好、空间开阔的文学艺术工作室，大部分时间在那里度过。

郭小平笑着说：“自己刚刚退休，应向更老的同志学习，活到老学到老，保持坚定的政治方向，乐善好施，帮助困难老同志，革命者永葆青春。”



纬二路街道老年大学里“充电”忙。

健康是“底气”活的是“心态”

到点儿了，是退休，还是接着干？

采访中，不少人仍有强烈的社会参与意识和发挥余热的意愿，发挥所长，或是出于个人爱好，或是回馈社会……不管是哪一种选择，都

是自己想做的事，这也让他们体会到：自身价值在劳动中得到体现，以及所产生出的自豪感与满足感，那便是幸福。

退休后，没有哪一种活法是“最好”。健康是“底气”，活的就是“心态”。



蚌埠市阳光科技志愿服务队志愿服务现场。

记者手记